medela

# Instructions for use
Calma breastmilk feeding solution

# Инструкция по применению
Система для кормления грудным молоком Calma

# Használati utasítás
Anyatejes etetéshez kifejlesztett Calma eszköz

# Kullanım talimatları
Calma emzirme çözümü

# Návod k použití
systému Calma – řešení pro podávání mateřského mléka

# 使用說明書
Calma 母乳專用哺乳器

# 사용 설명서
Calma 모유 수유 솔루션

# 使用説明書
Calma（カーム）授乳ソリューション

Made in Switzerland

Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar, Switzerland
www.medela.com

**International Sales**
Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar, Switzerland
Phone +41 41 562 51 51
Fax +41 41 562 51 00
ism@medela.ch
www.medela.com

© Medela AG/200.3374/2015-02/P

*Dear parents,*

*Congratulations on your decision to purchase Calma. For over 50 years, Medela has pioneered innovative products which help to enhance babies' health through the benefits of breastmilk. Your baby will always prefer breastfeeding. However, if you are separated from your baby, Calma provides an excellent alternative to feeding breastmilk. With Calma, your baby can maintain its natural feeding behaviour learned on the breast. Any interference with the breastfeeding relationship between the mother and her baby can thus be minimised.*

*Medela wishes you and your baby all the best!*

## Intended use

Calma is intended to be used for feeding breastmilk to healthy term babies. Medela does not recommend using Calma with formula.

## Important safety information

*Read all instructions before use*
*SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL*

### Device

- Only use original Medela accessories.
- Keep Calma away from radiators and open flames.
- Do not expose Calma to direct sunlight.
- Inspect before each use: pull the transparent silicone part in all directions to make sure it is still intact. Throw the part away at the first sign of damage or weakness.

- **Plastic bottles and component parts become brittle when frozen and may break when dropped.**
- **Also, bottles and component parts may become damaged if mishandled, e.g. dropped, over-tightened, or knocked over.**
- **Take appropriate care in handling bottles and components.**
- **Do not use the breastmilk if bottles or components become damaged.**

### Use

- Follow the cleaning instructions.
- Do not use Calma while sleeping or overly drowsy.
- This is a single-user product. Use by more than one person may present a health risk.

## For your child's safety and health WARNING!

- Always use this product with adult supervision.
- Never use feeding teats as a soother.
- Continuous and prolonged sucking of fluids will cause tooth decay.
- Always check the food temperature before feeding (risk of burning).
- Keep all components not in use out of reach of children.
- Do not warm milk in a microwave oven as this may cause uneven heating and could scald your baby.

## Cleaning and hygiene

⚠ **Clean all parts immediately after use with soapy water to avoid the drying up of milk residues and to prevent growth of bacteria.**

- Only use drinking-quality water for cleaning.
- Do not clean Calma with a sharp or hard object (such as a brush, a toothpick or sharp fingernails).
- If you clean Calma in a dishwasher, parts may change in colour. This has no impact on the function.
- To avoid contamination, do not touch the inside of the parts after cleaning.
- Store Calma in an air-permeable, clean bag/container or an air-permeable, clean paper/cloth until its next use.
- For hygiene reasons, we recommend replacing Calma after 3 months.

### Before using for the first time

- Disassemble Calma into its individual parts (see picture 1).
- Rinse all parts with cold water (approx. 20°C), then clean them in a gentle way with plenty of warm soapy water (approx. 30°C). Rinse again with cold water (approx. 20°C) for 10–15 seconds (see pictures 2–4).
- Cover all parts with water and boil for 5 minutes (picture 5a). Alternatively, you could use a Quick Clean Microwave Bag in accordance with the instructions (picture 5b).
- Dry all parts with a clean cloth or leave to dry on a clean cloth (picture 6).

**Tip:** When you boil the Calma parts, you could add a tea-spoon of citric acid to avoid a build-up of lime scale. Note that minor traces of the acid might remain on the Calma parts. Use drinking-quality water to wash them off.

### After each use

- Disassemble Calma into its individual parts (see picture 1).
- Rinse all parts with cold water (approx. 20°C), then clean them in a gentle way with plenty of warm soapy water (approx. 30°C). Rinse again with cold water (approx. 20°C) for 10–15 seconds (see pictures 2–4).
- Dry all parts with a clean cloth or leave to dry on a clean cloth (see picture 6).
- As an alternative to the previous steps, you could clean Calma in the dishwasher. If you do so, place the parts on the top rack or in the cutlery section.

### Once a day

- Disassemble Calma into its individual parts (see picture 1).
- Cover all parts with water and boil for 5 minutes (picture 5a). Alternatively, you could use a Quick Clean Microwave Bag in accordance with the instructions (picture 5b).
- Dry all parts with a clean cloth or leave to dry on a clean cloth (picture 6).

## Preparing for feeding

⚠ **I Wash your hands thoroughly (for approx. 1 min.) with soap and water before you touch Calma.**
**I All components must be dry before use.**

### Steps to perform

- Pump and store the breastmilk (see the storage guidelines).
- Assemble Calma as described below.
- Warm the breastmilk in a milk bottle with the Calma multi-lid on top. You can use Calma in combination with any Medela bottle. Heat the milk to max. 37°C.
- Put Calma on the bottle just before feeding.

**Tip:** Use the Calma multi-lid on a milk bottle for transport. For storing Calma, place the multi-lid on Calma's base.

### Assembling Calma

- Hold the transparent silicone part. Turn the bottom edge upwards (picture 7). Do not touch the tip of the silicone part.
- Push the silicone part (with the flipped-up edge) over the protruding part of the top. Flip down the bottom edge (pictures 8 and 9). Now put the top onto the base (10).
- Check that all parts are correctly assembled.
- Put Calma on the bottle with milk just before feeding (11).

## Feeding – Tips and tricks

It's normal for your baby to be a bit fussy in the beginning when introduced to Calma; it could be the first time your baby comes into contact with something other than its mother's breast. While Calma looks perfectly normal to us, to your baby, it doesn't smell, taste or feel like its mother's breast. Hence you may need a little patience until your baby accepts Calma. Here are some **tips and tricks** developed with the support of new and experienced mums; they help your baby get used to Calma if it is a bit hesitant at first.

- Let another adult (other than the mother) do the first feed with Calma. Also, hold your baby in a different position than when it is feeding at the breast. This helps your baby to learn a new way to feed and makes it easier to switch from the breast to Calma and back again.
- Dip the tip of Calma's silicone part into the expressed breastmilk before starting the feed.
- Hold Calma at an angle of about 45 degrees to your baby's lower lip (see picture 12).
- To encourage your baby to open its mouth to take Calma, stimulate its lip as you would with breastfeeding.
- When your baby opens its mouth, place Calma on the tip of its tongue. Do not push Calma in. Your baby will take Calma in as far as it needs; just as it has learned on the breast with the nipple (pictures 13a and 13b).
- During the entire feeding process, leave Calma in the position that your baby has chosen. To facilitate the milk flow, your baby has to create a vacuum, just like with breastfeeding (see pictures 14a and 14b). Pulling out or pushing in Calma would interrupt this process. It could also make your baby choke.
- Don't give up on Calma: it may take three or more separate tries for your baby to learn how to use Calma.
- If your baby has already used another teat, be aware that Calma works differently. With Calma, the milk flow is controlled by the interaction between your baby's sucking behaviour and Calma's milk flow control system. This is not like any other conventional teat – you may need a bit of patience.

## Disassembling

- Take Calma off the bottle (see picture 15).
- Take the top with the silicone part off the base (picture 16).
- Turn the bottom edge of the silicone part upwards. Take the silicone part off the top (picture 17).
- Clean Calma as previously described (see pictures 1–6).

## Storing and thawing breastmilk

| Storage guidelines for freshly expressed breastmilk (for healthy term babies) | |
|---|---|
| Room temperature | 4–6 hours at 19 to 26°C (66 to 78°F) |
| Refrigerator | 3–8 days at 4°C (39°F) or lower |
| Freezer | 6–12 months –18 to –20°C (0 to 4°F) |
| Thawed breastmilk | In refrigerator for 10 h max. Do not refreeze! |

- Do not store breastmilk in the door of the refrigerator. Instead choose the coldest part of the refrigerator (at the back of the glass shelf above the vegetable compartment).
- You can freeze expressed breastmilk in milk bottles or "Pump & Save" bags. Do not fill the bottles or bags more than ¾ full to allow space for possible expansion.
- Label the bottles or bags with the expression date.

⚠ **Do not thaw frozen breastmilk or warm breastmilk in a microwave/a pan of boiling water to avoid loss of vitamins, minerals and other important components and to prevent burns.**

- In order to preserve the components of the breastmilk, thaw the milk in the refrigerator overnight. Alternatively, hold the bottle/"Pump & Save" bag under warm water (max. 37°C).
- Gently swirl the bottle or "Pump & Save" bag to mix any fat that has separated. Avoid shaking or stirring the milk.

**Material**: Bottle, cap, multi-lid: polypropylene. Teat: silicone. Base, top: polypropylene and thermoplastic elastomer.
**Disposal**: According to local regulations.
Conforms to EN 14350.

For **more detailed information** on the use of Calma, see our **online Instructions for Use** (www.medela.com/calma).

---

*Уважаемые родители!*

*Поздравляем вас с приобретением смартсоски Calma. Компания Medela уже более 50 лет является одним из лидеров в области разработки инновационных продуктов, которые помогают укреплять здоровье малышей за счет полезных свойств грудного молока. Для ребенка грудное вскармливание – это всегда самый лучший способ питания. А когда вас нет рядом с малышом, Calma станет отличной альтернативой грудному вскармливанию. Она поможет вашему малышу сохранить навыки сосания, приобретенные при грудном вскармливании. Это позволит свести к минимуму любое вмешательство в вашу связь с малышом, возникающую при кормлении грудью.*

*Компания Medela желает всего наилучшего вам и вашему малышу!*

## Назначение

Смартсоска Calma разработана для кормления грудным молоком здоровых доношенных детей. Не рекомендуется использовать смартсоску Calma для кормления детскими смесями.

## Важная информация по технике безопасности

*Полностью прочтите инструкцию перед началом использования.*
*СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ*

### Устройство

- Используйте только оригинальные принадлежности Medela.
- Храните смартсоску Calma вдали от батарей отопления и открытого огня.
- Оберегайте изделие от воздействия прямых солнечных лучей.
- Перед применением тщательно осмотрите изделие: растяните прозрачную силиконовую соску, чтобы убедиться, что она не повреждена. При первых признаках повреждения или износа деталь следует утилизировать.

- **Пластиковые бутылочки и их составные части могут стать хрупкими в результате заморозки и разбиться при падении.**
- **Кроме того, бутылочки и их составные части могут быть повреждены в результате неправильного обращения, например, в случае падения, при слишком плотном закручивании или опрокидывании.**
- **Будьте осторожны при работе с бутылочками и их составными частями.**
- **Не используйте грудное молоко, если бутылочки или другие детали повреждены.**

### Эксплуатация устройства

- Следуйте инструкциям по очистке.
- Не используйте Calma во время сна или в полусонном состоянии.
- Данный продукт предназначен только для индивидуального использования. Использование изделия двумя и более лицами может быть сопряжено с риском для здоровья.

## Для безопасности и здоровья вашего ребенка ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Используйте данное изделие только под контролем взрослых.
- Никогда не используйте соску в качестве пустышки.
- Непрерывное и продолжительное сосание жидкости может вызвать кариес.
- Всегда проверяйте температуру молока перед кормлением ребенка (риск ожогов).
- Храните все неиспользуемые детали в недоступном для детей месте.
- Не подогревайте молоко в микроволновой печи, так как это может привести к неравномерному нагреванию жидкости и возникновению ожогов у вашего ребенка.

## Очистка и обработка

⚠ **Промойте детали мыльной водой сразу же после использования во избежание засыхания молока и роста бактерий.**

- Для очистки следует использовать исключительно питьевую воду.
- Не используйте острые и твердые предметы (такие как щетки, зубочистки или острые ногти) для очистки смартсоски Calma.
- При мытье Calma в посудомоечной машине цвет деталей может измениться. Это не влияет на функциональность устройства.
- Во избежание инфицирования не дотрагивайтесь до внутренней поверхности деталей после очистки.
- Храните смартсоску Calma в воздухопроницаемом чистом пакете/контейнере или завернутой в чистую бумагу/ткань до следующего использования.
- По гигиеническим соображениям мы рекомендуем менять смартсоску Calma каждые 3 месяца.

### Перед первым использованием

- Разберите смартсоску Calma на части (см. рисунок 1).
- Прополощите все детали холодной водой (ок. 20 °C) и аккуратно промойте большим количеством теплой мыльной воды (ок. 30 °C). Еще раз прополощите все детали в холодной воде (ок. 20 °C) в течение 10–15 секунд (см. рисунки 2–4).
- Полностью залейте все детали водой и прокипятите в течение 5 минут (рисунок 5a). В качестве альтернативного способа можно использовать пакеты для стерилизации в микроволновой печи Quick Clean согласно инструкции (рисунок 5b).
- Протрите все детали чистым полотенцем либо поместите их на чистое полотенце для высыхания (рисунок 6).

**Совет:** Во избежание появления известкового налета во время кипячения деталей смартсоски Calma можно добавить чайную ложку лимонной кислоты. При этом на деталях Calma могут остаться незначительные следы лимонной кислоты. Для их удаления используйте питьевую воду.

### После каждого использования

- Разберите смартсоску Calma на части (см. рисунок 1).
- Прополощите все детали холодной водой (ок. 20 °C) и аккуратно промойте большим количеством теплой мыльной воды (ок. 30 °C). Еще раз прополощите все детали в холодной воде (ок. 20 °C) в течение 10–15 секунд (см. рисунки 2–4).
- Протрите все детали чистым полотенцем либо поместите их на чистое полотенце для высыхания (см. рисунок 6).
- В качестве альтернативы предыдущим этапам можно помыть смартсоску Calma в посудомоечной машине. В этом случае следует размещать детали изделия на верхней полке или в отделении для ножей.

### Один раз в день

- Разберите смартсоску Calma на части (см. рисунок 1).
- Полностью залейте все детали водой и прокипятите в течение 5 минут (рисунок 5a). В качестве альтернативного способа можно использовать пакеты для стерилизации в микроволновой печи Quick Clean согласно инструкции (рисунок 5b).
- Протрите все детали чистым полотенцем либо поместите их на чистое полотенце для высыхания (рисунок 6).

## Подготовка к кормлению

⚠ **I Тщательно вымойте руки водой с мылом (в течение одной минуты), прежде чем прикасаться к смартсоске Calma.**
**I Перед использованием смартсоски следует убедиться в том, что все ее детали полностью сухие.**

### Необходимые действия

- Сцедите грудное молоко и поместите его на хранение (см. инструкции по хранению).
- Соберите смартсоску Calma, как указано ниже.
- Подогрейте грудное молоко в бутылочке для молока с многофункциональной крышкой Calma. Вы можете использовать Calma с любыми бутылочками компании Medela. Подогрейте молоко до температуры не выше 37 °C.
- Наденьте смартсоску Calma на бутылочку непосредственно перед кормлением.

**Совет:** Многофункциональную крышку Calma для бутылочки с молоком можно использовать во время путешествия. Для хранения смартсоски Calma многофункциональную крышку следует поместить на основание Calma.

### Сборка смартсоски Calma

- Возьмите прозрачную силиконовую соску. Заверните нижний край вверх (рисунок 7). Не прикасайтесь к кончику силиконовой соски!
- Наденьте силиконовую соску (с завернутым вверх краем) на выступающий элемент верхней части. Опустите нижний край (рисунки 8 и 9). Установите соску на основу (рисунок 10).
- Проверьте правильность сборки всех деталей.
- Наденьте смартсоску Calma на бутылочку непосредственно перед кормлением (рисунок 11).

## Кормление. Полезные советы

Вполне естественно, что ваш малыш будет немного волноваться при первом использовании смартсоски Calma, ведь малыш впервые сталкивается с чем-то иным вместо знакомой ему маминой груди. Для нас Calma кажется вполне обычной, но для малыша она имеет другой вкус и запах и отличается от маминой груди на ощупь. Поэтому вам потребуется проявить немного терпения, чтобы помочь ребенку привыкнуть к смартсоске Calma. Предлагаем вам несколько **полезных советов** от молодых и опытных мам. Если вашему малышу трудно привыкнуть к смартсоске Calma, эти советы помогут ему.

- Первое кормление с помощью Calma вместо мамы может провести другой взрослый. Кроме того, используйте положение отличное от того, в котором ребенок находится при кормлении грудью. Это поможет малышу привыкнуть к новому способу кормления и научиться переключаться с грудного кормления на кормление с помощью Calma и наоборот.
- Перед началом кормления смочите кончик силиконовой соски Calma сцеженным грудным молоком.
- Держите смартсоску Calma под углом около 45 градусов к нижней губе малыша (см. рисунок 12).
- Для того чтобы ребенок открыл рот и взял смартсоску Calma, прикоснитесь к его нижней губе, как при кормлении грудью.
- Когда малыш откроет рот, поместите Calma на кончик его языка. Не вставляйте ее слишком глубоко. Малыш сам решит, как расположить смартсоску — точно так же, как он научился обращаться с соском (см. рисунки 13a и 13b).
- На протяжении всего процесса кормления держите смартсоску Calma в положении, которое выбрал ваш малыш. Для обеспечения подачи молока ребенок, как и во время кормления грудью, должен создать вакуум (см. рисунки 14a и 14b). Если вы будете вынимать соску и вставлять ее обратно, вы помешаете этому процессу. Кроме того, малыш может от этого подавиться.
- Не отказывайтесь от использования Calma: вашему малышу может понадобиться три и больше попыток, чтобы научиться пользоваться смартсоской.
- Если ваш малыш уже пользовался другой соской, имейте в виду, что Calma имеет другой принцип действия. При использовании смартсоски Calma подача молока контролируется как сосательным ритмом вашего малыша, так и системой контроля подачи молока Calma. Эта смартсоска отличается от обычной, и вам может понадобиться немного терпения.

## Разборка смартсоски Calma

- Снимите смартсоску Calma с бутылочки (см. рисунок 15).
- Снимите верхнюю часть с силиконовой соской с основания (рисунок 16).
- Поднимите нижний край силиконовой соски вверх. Снимите силиконовую соску с верхней части (рисунок 17).
- Очистите смартсоску Calma, как указано выше (см. рисунки 1–6).

## Хранение и размораживание грудного молока

| Инструкции по хранению свежесцеженного грудного молока (для здоровых доношенных детей) | |
|---|---|
| Комнатная температура | 4–6 часов при температуре от 19 до 26 °C (от 66 до 78 °F) |
| Холодильник | 3–8 дней при температуре 4 °C (39 °F) и ниже |
| Морозильная камера | 6–12 месяцев от –18 до –20 °C (от 0 до 4 °F) |
| Размороженное грудное молоко | В холодильнике в течение не более 10 часов. Не замораживать повторно! |

- Не храните грудное молоко в дверце холодильника. Вместо этого выберите наиболее холодную область в холодильнике (заднюю часть стеклянной полки над отсеком для овощей).
- Вы можете заморозить сцеженное грудное молоко в молочных бутылочках или в пакетах Pump & Save. Не заполняйте бутылочки или пакеты более чем на ¾, чтобы оставить место для возможного расширения жидкости.
- Отмечайте на бутылочках или пакетах дату сцеживания.

⚠ **Не подогревайте и не размораживайте замороженное грудное молоко в микроволновой печи или в емкости с кипящей водой во избежание потери витаминов, минералов и других важных компонентов, а также во избежание ожогов.**

- Для сохранения полезности компонентов грудного молока размораживайте его, оставив емкость на ночь в холодильнике. Кроме того, можно поместить бутылочку или пакет Pump & Save в теплую воду (макс. 37 °C).
- Слегка взболтайте молоко в бутылочке или пакете Pump & Save, чтобы перемешать отделившийся жир. Не встряхивайте и не перемешивайте молоко.

**Материал:** Бутылочка, колпачок, многофункциональная крышка: полипропилен. Соска: силикон. Основание, верхняя часть: полипропилен и термопластичный эластомер.
**Утилизация:** В соответствии с местным законодательством.
Соответствует стандарту EN 14350.

**Более подробная информация** по использованию смартсоски Calma приведена в **онлайн-инструкции по использованию** (www.medela.com/calma).

---

*Kedves Szülők!*

*Köszönjük, hogy megvásárolták Calma nevű termékünket! A Medela már több mint 50 éve segít a babák egészségének megőrzésében innovatív szoptatási termékeivel, amelyeknek köszönhetően a babák a fontos tápanyagokat tartalmazó anyatejhez juthatnak. Ezáltal kisbabája később jobban fogja szeretni a szoptatást. A Calma kitűnő alternatív az anyatejes szoptatásra, ha el van választva a kisbabájától. A Calma segítségével a kisbaba a mellnél elsajátított természetes szopási viselkedést alkalmazhatja. Ezáltal megelőzhető, hogy az anya és a kisbabája között a szoptatás során kialakult kötődés sérüljön.*

*A Medela a legjobbakat kívánja Önnek és gyermekének!*

## Rendeltetés

A Calma az egészséges, időre született csecsemők táplálására szolgál. Medela nem javasolja, hogy a Calma eszközt tápszerrel használja.

## Fontos biztonsági információk

*Használat előtt tanulmányozza át a használati utasítást*
*A HASZNÁLATI UTASÍTÁST GONDOSAN ŐRIZZE MEG*

### Az eszköz

- Csak eredeti Medela tartozékokat használjon.
- A Calma fűtőtesttől és nyílt lángtól távol tartandó.
- Ne tegye ki a Calma eszközt közvetlen napfénynek.
- Vizsgálja meg minden használat előtt: húzza meg az átlátszó szilikon részt minden irányba, és győződjön meg róla, hogy sértetlen. Ha valamelyik alkatrészen a sérülés vagy az elhasználódás első jeleit tapasztalja, azonnal dobja ki.

- **A műanyag palackok és alkatrészek fagyasztáskor törékennyé válnak és leejtéskor eltörhetnek.**
- **Valamint a palackok és az alkatrészek megsérülhetnek a helytelen használat során, például leejtés, túlfeszítés, vagy fellökés**
- **A palackokat és az alkatrészeket kellő óvatossággal kezelje.**
- **Ha a palack vagy az alkatrészek megsérültek, ne használja fel az anyatejet.**

### Használat

- Kövesse a tisztítási utasításokat.
- A Calma eszközt ne használja alvás közben vagy félálomban.
- A terméket egy személy általi használatra tervezték. Több személy általi használata egészségi kockázatot jelenthet.

## Biztonsági és egészségügyi javaslatok FIGYELMEZTETÉS!

- Ezt a terméket mindig felnőtt felügyelete mellett használja.
- Soha ne használja az etető cumit játszócumiként.
- A folyadékok folyamatos és hosszan tartó szívása fogszuvasodást okozhat.
- Etetés előtt mindig ellenőrizze az étel hőmérsékletét (égési sérüléseket okozhat).
- A nem használt alkatrészeket gyermekektől tartsa távol.
- Ne melegítse a tejet mikrohullámú sütőben, mert ha a készülék egyenetlenül melegíti fel a tejet, akkor azzal leforrázhatja gyermekét.

## Tisztítás és higiénia

⚠ **Minden használat után azonnal tisztítsa meg az alkatrészeket szappanos vízzel, ezzel elkerülheti a tejmaradék beszáradását és a baktériumok elszaporodását.**

- A tisztításhoz csak ivóvíz minőségű vizet szabad használni.
- Ne tisztítsa a Calma készüléket éles vagy kemény tárggyal (például kefével, fogpiszkálóval vagy éles körömmel).
- Ha a Calma eszközt mosogatógépben tisztítja, az alkatrészek színe megváltozhat. Ez nem befolyásolja a működést.
- A fertőzések elkerülése érdekében tisztítás után ne érintse meg az alkatrészek belső részét.
- A Calma eszközt a következő használatig tartsa tiszta, levegőáteresztő zsákban/tárolóban vagy tiszta, levegőáteresztő papírban/ruhában.
- Higiéniai okokból kifolyólag azt javasoljuk, hogy a Calma eszközt 3 hónap után cserélje le.

### Az első használatot megelőzően

- Szerelje szét a Calma eszközt részeire (lásd az 1. képet).
- Öblítse le az összes alkatrészt hideg (kb. 20 °C-os) vízzel, majd tisztítsa meg azokat óvatosan, bő, meleg (kb. 30 °C-os) szappanos vízzel. Az alkatrészeket ismét öblítse le hideg (kb. 20 °C-os) vízben 10–15 másodpercig (lásd a 2–4. képet).
- Öntsön a lábasba annyi hideg vizet, hogy ellepje az alkatrészeket, és forralja 5 percig (5a kép), vagy az utasításoknak megfelelően használjon Quick Clean Microwave Bag tasakot (5b kép).
- Minden alkatrészt töröljön szárazra tiszta ruhával, vagy hagyja azokat egy tiszta ruhán száradni (6. kép).

**Tipp:** A Calma alkatrészeinek forralásakor a vízkövesedés megelőzése érdekében hozzáadhat egy teáskanálnyi citromsavat is a vízhez. A Calma alkatrészein kisebb citromsavfoltok maradhatnak. Ezeket ivóvíz minőségű vízzel mossa le.

### Minden használat után

- Szerelje szét a Calma eszközt részeire (lásd az 1. képet).
- Öblítse le az összes alkatrészt hideg (kb. 20 °C-os) vízzel, majd tisztítsa meg azokat óvatosan, bő, meleg (kb. 30 °C-os) szappanos vízzel. Az alkatrészeket ismét öblítse le hideg (kb. 20 °C-os) vízben 10–15 másodpercig (lásd a 2–4. képet).
- Minden alkatrészt töröljön szárazra tiszta ruhával, vagy hagyja azokat egy tiszta ruhán száradni (lásd 6. kép).
- Az előző lépések helyett a Calma eszközt mosogatógépben is elmoshatja. Ebben az esetben helyezze az alkatrészeket a felső rácsra vagy az evőeszközrészbe.

### Naponta egyszer

- Szerelje szét a Calma eszközt részeire (lásd 1. kép).
- Öntsön a lábasba annyi hideg vizet, hogy ellepje az alkatrészeket, és forralja 5 percig (5a kép), vagy az utasításoknak megfelelően használjon Quick Clean Microwave Bag tasakot (5b kép).
- Minden alkatrészt töröljön szárazra tiszta ruhával, vagy hagyja azokat egy tiszta ruhán száradni (6. kép).

## Előkészülés az etetésre

⚠ **I A Calma megérintése előtt alaposan mosson kezet (kb. 1 percig) szappannal és vízzel.**
**I Használat előtt minden alkatrésznek száraznak kell lennie.**

### Végrehajtandó lépések

- Fejje le és tárolja el az anyatejet (lásd a tárolási útmutatót).
- Az alábbiaknak megfelelően szerelje össze a Calma eszközt.
- Melegítse meg az anyatejet egy tejes palackban úgy, hogy közben Calma multifunkciós fedő legyen rajta. A Calma bármelyik Medela palackkal használható. A tejet max. 37 °C-ra melegítse fel.
- Közvetlenül az etetés előtt helyezze a Calma eszközt a palackra.

**Tipp:** Szállítás előtt az anyatejes palackra tegyen Calma multifunkciós fedőt. A Calma tárolásához helyezze fel a multifunkciós fedőt a Calma alapjára.

### A Calma összeszerelése

- Fogja meg az átlátszó szilikonrészt. Az alsó véget fordítsa felfelé (7. kép). Ne érintse meg a szilikonrész csúcsát.
- Nyomja a szilikonrészt (a felpattintott szélével) az eszköz tetejének kiálló részére. Pattintsa le az alsó szélt (8. és 9. kép). Helyezze az eszköz tetejét az alsó részre (10).
- Ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően össze van-e szerelve.
- Közvetlenül az etetés előtt helyezze a Calma eszközt a palackra (11).

## Etetés – tippek és trükkök

Teljesen normális, ha a kisbabája a Calma termék első használatakor kicsit nyűgös; ez az első alkalom, hogy babája az anyja melle helyett valami mással találkozik. Míg a Calma számunkra teljesen hétköznapian néz ki, a kisbaba azt érzékeli, hogy más illata, íze és felülete van, mint az anya mellének. Ezért előfordulhat, hogy egy kicsi türelemre lesz szükség ahhoz, hogy kisbabája hozzászokjon a Calma használatához. Az alábbiakban néhány **tippet és trükköt** olvashat, amelyeket újdonsült és tapasztalt anyukák beszámolói alapján dolgoztunk ki. Ezek segítségével kisbabája könnyebben hozzászokhat a Calma eszközhöz, ha először kicsit vonakodna tőle.

- Először egy másik felnőtt (ne az anya) etesse meg a babát a Calma segítségével. Tartsa a kisbabáját más pozícióban, mint szoptatáskor. Így babája új szopási módszert sajátíthat el, és könnyebb lesz váltania a természetes szopás és a Calma használata között.
- Az etetés megkezdése előtt mártsa a Calma szilikonrészének csúcsát a lefejt anyatejbe.
- A kisbabája alsó ajkához képest a Calma eszközt körülbelül 45 fokos szögben tartsa (lásd a 12. képet).
- Hogy a kisbabája kinyissa a száját, és bekapja a Calma készüléket, mozgassa meg az ajkát, ahogy azt szoptatáskor teszi.
- Amikor a kisbabája kinyitja a száját, helyezze a Calma eszközt a nyelve hegyére. Ne nyomja bele a szájába a Calma eszközt. A kisbabája be fogja kapni a Calma eszközt, ha szüksége van rá, pont úgy, ahogy ezt a mellbimbónál is elsajátította (13a és 13b képek).
- A Calma eszközt az etetési folyamat során végig tartsa a baba által választott pozícióban. A tejáramlás felgyorsítása érdekében a kisbabájának vákuumot kell létrehoznia, pont mint szoptatáskor (lásd a 14a és 14b képet). Ha a Calma eszközt kihúzná vagy benyomná a szájába, az megszakítaná ezt a folyamatot. Ráadásul ettől a kisbabája meg is fulladhat.
- Ne adja fel: előfordulhat, hogy a Calma használatát kisbabája csak harmadik alkalommal vagy még később tudja elsajátítani.
- Ha a kisbabája már használt másik etető cumit, vegye figyelembe, hogy a Calma máshogy működik. A Calma esetében a tejáramlást a baba szívótevékenysége és a Calma tejáramlást szabályozó rendszer határozza meg. A termék különbözik a hagyományos etető cumiktól. Használatakor legyen türelmes!

## Szétszerelés

- Vegye le a Calma eszközt a palackról (lásd a 15. képet).
- Vegye le az alapról az eszköz szilikonrészes tetejét (16. kép).
- Fordítsa felfelé a szilikonrész alsó szélét. Vegye le az eszköz tetejéről a szilikonrészt (17. kép).
- Tisztítsa meg a Calma eszközt a korábban leírtaknak megfelelően (lásd az 1.–6. képet).

## Az anyatej tárolása és a mélyhűtött tej kiolvasztása

| Tárolási útmutató frissen lefejt anyatejhez (egészséges, időre született csecsemők részére) | |
|---|---|
| Szobahőmérsékleten | 4–6 óra 19–26 °C-on (66–78 °F) |
| Hűtőszekrényben | 3–8 nap 4 °C-on (39 °F) vagy alacsonyabb hőmérsékleten |
| Mélyhűtőben | 6–12 hónap –18 °C és –20 °C között (0–4 °F) |
| Felengedett anyatej | Hűtőszekrényben maximum 10 óra. Ne fagyassza le újra! |

- Ne tárolja az anyatejet a hűtő ajtajában. Válassza inkább a hűtő leghidegebb pontját (az üvegpolc hátsó részén, a zöldségtároló fölött).
- A lefejt anyatejet anyatejes palackban vagy „Pump & Save" zacskókban is lefagyaszthatja. A palackokat vagy zacskókat csak ¾ részig töltse meg, hogy a térfogat-növekedésnek maradjon hely.
- Címkézze fel a palackokat vagy a zacskókat a fejés dátumával.

⚠ **Ne olvassza ki a fagyasztott anyatejet, illetve ne melegítse az anyatejet mikrohullámú sütőben/forrásban lévő vízben, ezzel elkerülve a vitaminok, ásványi anyagok, és egyéb fontos összetevők elbomlását és megelőzve az esetleges égési sérüléseket.**

- Az anyatej összetevőinek megőrzése érdekében egy éjszakára helyezze át a mélyhűtőből a normál hűtőtérbe, és ott hagyja kiolvadni. Vagy tartsa a palackot/a „Pump & Save" zacskót folyó meleg víz alá (legfeljebb 37 °C).
- Óvatosan rázza meg a palackot, illetve a „Pump & Save" zacskót, hogy feloldjon minden kivált zsírt. Az anyatejet ne rázza fel és ne keverje meg.

**Anyag:** Palack, védősapka, multifunkcionális fedő: polipropilén. Etető cumi: szilikon. Alsó rész, felső rész: polipropilén és hőre lágyuló elasztomer.
**Ártalmatlanítás:** Az országban érvényben lévő szabályozás szerint.
Megfelel az EN 14350 normának.

Az **online használati útmutatót** és a **további részletes információkat** megtalálja a www.medela.com/calma oldalon.

---

*Değerli Ebeveynler,*

*Calma ürününü satın almayı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Medela, 50 yılı aşkın süredir anne sütünün faydalarıyla bebeklerin sağlığını güçlendirmeye yardımcı olan yenilikçi ürünlerin öncülüğünü yapmaktadır. Bebeğiniz elbette her zaman emzirmeyi tercih edecektir. Bununla birlikte, bebeğinizden ayrı kaldığınız durumlarda Calma, anne sütüyle emzirmeye mükemmel bir alternatifini sunmaktadır. Calma ile, bebeğiniz emerken öğrendiği doğal beslenme davranışını sürdürebilir. Böylece, anne ve bebeği arasındaki emzirme ilişkisinin kesintiye uğraması en aza indirilebilir.*

*Medela olarak, size ve bebeğinize her şeyin en iyisini dileriz!*

## Kullanım amacı

Calma, sağlıklı bebeklerde anne sütü ile emzirmeye yönelik kullanım için tasarlanmıştır. Medela, Calma'nın mama ile kullanılmasını önermez.

## Önemli güvenlik bilgileri

*Kullanmadan önce tüm talimatları okuyun*
*BU KULLANMA KILAVUZUNU SAKLAYIN*

### Cihaz

- Sadece orijinal Medela aksesuarlarını kullanın.
- Calma'yı radyatörlerden ve açık alevden uzak tutun.
- Calma'yı doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.
- Her kullanımdan önce kontrol edin: Sağlam olduğundan emin olmak için şeffaf silikon parçayı tüm yönlerde çekin. İlk hasar veya zayıflık belirtisinde parçayı atın.

- **Plastik biberonlar ve bileşen parçaları donduğunda kırılgan hale gelir ve düştüğünde kırılabilir.**
- **Ayrıca, düşürülmesi, fazla sıkılması veya çarpılması gibi hatalı kullanım durumları, biberon ve bileşen parçalarına zarar verebilir.**
- **Biberon ve bileşenleri kullanırken dikkatli olun.**
- **Biberon veya bileşenler hasar görmüşse anne sütünü kullanmayın.**

### Kullanım

- Temizleme talimatlarına uyun.
- Uyurken veya çok uykuluyken Cakma'yı kullanmayın.
- Bu tek kişinin kullanımına mahsus bir üründür. Birden fazla kişi tarafından kullanılması sağlık riski doğurabilir.

## Çocuğunuzun güvenliği ve sağlığı için UYARI!

- Bu ürünü daima yetişkin denetiminde kullanın.
- Yatıştırıcı olarak asla emzik kullanmayın.
- Sıvıların devamlı ve uzun süreli emilmesi diş çürümesine neden olur.
- Bebeğinizi beslemeden önce, besin sıcaklığını her zaman kontrol edin (yanma riski).
- Kullanılmayan tüm cihaz bileşenlerini çocukların ulaşamayacağı yerlerde tutun.
- Sütü eşit şekilde ısıtmayacağı ve bebeğinizin yanmasına neden olabileceğinden dolayı, sütü mikrodalga fırında ısıtmayın.

## Temizlik ve hijyen

⚠ **Süt kalıntısının kurumasını ve bakteri oluşumunu engellemek için kullandıktan hemen sonra tüm parçaları sabunlu suyla temizleyin.**

- Temizlik için yalnızca kaliteli içme suyu kullanın.
- Calma'yı keskin veya sert bir nesneyle temizlemeyin (fırça, kürdan veya keskin tırnaklar gibi).
- Calma'yı bulaşık makinesinde temizlerseniz, parçalar renk değiştirebilir. Bunun cihazın çalışmasına bir etkisi olmaz.
- Kirlenmemesi için temizledikten sonra parçaların iç kısımlarına dokunmayın.
- Calma'yı sonraki kullanıma kadar hava geçiren, temiz bir torba/kap veya hava geçiren, temiz bir kağıt/bez içerisinde saklayın.
- Hijyen nedeniyle Calma'nın üç ay sonra değiştirilmesi önerilir.

### İlk kullanımdan önce

- Calma'yı parçalarına ayırın (bkz. resim 1).
- Tüm parçaları soğuk suyla (yaklaşık 20°C) durulayın, ardından bunları ılık sabunlu suyla (yaklaşık 30°C) nazikçe temizleyin. Tekrar 10–15 saniye soğuk suyla (yaklaşık 20°C) durulayın (bkz. resim 2–4).
- Tüm parçaları suya batırarak 5 dakika kaynatın (resim 5a). Alternatif olarak, talimatlara uygun şekilde bir Quick Clean Mikrodalga Torbası kullanabilirsiniz (resim 5b).
- Tüm parçaları temiz bir bezle kurulayın ya da temiz bir bez üzerinde kurumaya bırakın (resim 6).

**İpucu:** Calma'nın parçalarını kaynatırken kireçtaşı oluşumunu engellemek için bir çay kaşığı sitrik asit ekleyebilirsiniz. Calma parçalarında küçük asit izleri kalabileceğini dikkate alın. Bunları gidermek için kaliteli içme suyu kullanın.

### Her kullanımdan sonra

- Calma'yı parçalarına ayırın (bkz. resim 1).
- Tüm parçaları soğuk suyla (yaklaşık 20°C) durulayın, ardından bunları ılık sabunlu suyla (yaklaşık 30°C) nazikçe temizleyin. Tekrar 10–15 saniye soğuk suyla (yaklaşık 20°C) durulayın (bkz. resim 2–4).
- Tüm parçaları temiz bir bezle kurulayın ya da temiz bir bez üzerinde kurumaya bırakın (bkz. resim 6).
- Önceki adımlara alternatif olarak, Calma'yı bulaşık makinesinde temizleyebilirsiniz. Bulaşık makinesinde temizlerseniz, parçaları üst rafa veya çatal bıçak bölümüne yerleştirin.

### Günde bir kez

- Calma'yı parçalarına ayırın (bkz. resim 1).
- Tüm parçaları suya batırarak 5 dakika kaynatın (resim 5a). Alternatif olarak, talimatlara uygun şekilde bir Quick Clean Mikrodalga Torbası kullanabilirsiniz (resim 5b).
- Tüm parçaları temiz bir bezle kurulayın ya da temiz bir bez üzerinde kurumaya bırakın (resim 6).

## Bebeğinizi beslemeye hazırlanma

⚠ **I Calma'ya dokunmadan önce ellerinizi su ve sabunla iyice (yaklaşık 1 dakika) yıkayın.**
**I Kullanmadan önce tüm bileşenler kuru olmalıdır.**

### Gerçekleştirilecek adımlar

- Anne sütünü pompalayıp saklayın (bkz. saklama önerileri).
- Calma'yı aşağıda açıklandığı gibi birleştirin.
- Anne sütünü, üstünde Calma çok katlı kapak bulunan bir biberonda ısıtın. Calma'yı herhangi bir Medela biberonu ile birlikte kullanabilirsiniz. Sütü en fazla 37°C'ye ısıtın.
- Calma'yı, bebeğinizi beslemeden hemen önce biberona takın.

**İpucu:** Taşımak için üstünde Calma çok katlı kapak bulunan bir biberon kullanın. Calma'yı saklamak için, çok katlı kapağı Calma'nın tabanına yerleştirin.

### Calma'yı Birleştirme

- Şeffaf silikon parçayı tutun. Alt kenarı yukarı doğru çevirin (resim 7). Silikon parçanın ucuna dokunmayın.
- Silikon parçayı (yukarı dönmüş kenarla birlikte) üst kısımdaki çıkıntılı parçanın üzerine itin. Alt kenarı aşağı döndürün (resim 8 ve 9). Şimdi üst kısmı tabana koyun (10).
- Tüm parçaların doğru bir şekilde birleştirildiğini kontrol edin.
- Calma'yı, bebeğinizi beslemeden hemen önce sütü içeren biberona takın (11).

## Bebeğinizi Besleme – İpuçları ve öneriler

Calma ile tanıştığında bebeğinizin başlangıçta biraz mızmızlanması normaldir; Bebeğiniz, anne memesi yerine başka bir şeyle ilk kez temas ediyor olabilir. Calma bize tamamen normal görünürken, bebeğinize anne memesinin kokusunu, tadını veya hissini vermez. Bu nedenle, bebeğiniz Calma'yı kabul edene kadar biraz sabır göstermeniz gerekebilir. İşte yeni ve deneyimli annelerin desteği ile geliştirilmiş birkaç **ipucu ve öneri**; bu ipuçları ve öneriler, bebeğiniz başlangıçta biraz kararsız olsa da, Calma'ya alışmasına yardımcı olur.

- Bebeğinizin Calma ile ilk beslenmesini başka bir yetişkinin (anneden başka) yapmasını sağlayın. Ayrıca, bebeğinizi meme emdiğinden farklı bir pozisyonda tutun. Bu, bebeğinizin beslenmek için yeni bir yöntem öğrenmesine yardımcı olur ve memeden Calma'ya geçmesini ve tekrar memeye dönmesini kolaylaştırır.
- Bebeğinizi beslemeye başlamadan önce, Calma'nın silikon parçasının ucunu sağılmış anne sütünün içine daldırın.
- Calma'yı bebeğinizin alt dudağına yaklaşık 45 derece açıda tutun (bkz. resim 12).
- Bebeğinizi ağzını açarak Calma'yı almaya teşvik etmek için, emzirirken yaptığınız gibi dudağını uyarın.
- Bebeğiniz ağzını açtığında, Calma'yı dilinin ucuna koyun. Calma'yı içeri itmeyin. Bebeğiniz Calma'yı ihtiyacı olduğu kadar içeri alacaktır; tıpkı meme ucu ile memede öğrenmiş olduğu gibi (resim 13a ve 13b).
- Tüm beslenme süreci boyunca, Calma'yı bebeğinizin seçtiği pozisyonda tutun. Süt akışını kolaylaştırmak için, tıpkı emzirmede olduğu gibi, bebeğiniz bir vakum oluşturmak durumundadır (bkz. resim 14a ve 14b). Calma'yı dışarı çekmek veya içeri itmek bu süreci engelleyecektir. Ayrıca bebeğinizin tıkanmasına neden olabilir.
- Calma'dan vazgeçmeyin: bebeğinizin Calma'yı öğrenmesi üç veya daha fazla ayrı deneme kadar sürebilir.
- Bebeğiniz zaten başka bir emzik kullanıyorsa, Calma'nın farklı bir şekilde çalıştığının farkında olun. Calma ile süt akışı, bebeğinizin emme davranışı ve Calma'nın süt akışı kontrol sistemi arasındaki etkileşimle kontrol edilir. Bu, diğer geleneksel emziklerden farklıdır; biraz sabırlı olmanız gerekebilir.

## Sökme

- Calma'yı biberondan sökün (bkz. resim 15).
- Silikon parçalı üst kısmı tabandan çıkarın (resim 16).
- Silikon parçanın alt kenarını yukarı doğru çevirin. Silikon parçayı üst kısımdan çıkarın (resim 17).
- Calma'yı daha önce açıklandığı gibi temizleyin (bkz. resim 1–6).

## Anne sütünü saklama/çözme

| Yeni sağılmış anne sütünü saklama önerileri (sağlıklı bebekler için) | |
|---|---|
| Oda sıcaklığı | 19 ila 26°C'de 4–6 saat (66 ila 78°F) |
| Buzdolabı | 4°C (39°F) veya daha düşük sıcaklıkta 3–8 gün |
| Buzluk | 6–12 ay –18 ila –20°C (0 ila 4°F) |
| Çözülmüş anne sütü | Buzdolabında en fazla 10 saat. Tekrar dondurmayın! |

- Anne sütünü buzdolabın kapısında saklamayın. Bunun yerine buzdolabının en soğuk yerini (sebze bölümünün üzerindeki cam rafın arkası) seçin.
- Sağılmış anne sütünü biberonda veya "Pump & Save" poşetlerinde dondurabilirsiniz. Genleşme olasılığı nedeniyle boş alan bırakmak için biberonu veya poşetleri ¾'ten fazla doldurmayın.
- Biberonları veya poşetleri sağma tarihiyle etiketleyin.

⚠ **Dondurulmuş anne sütünü vitamin, mineral ve diğer önemli içeriğin kaybını önlemek ve yanma tehlikesinden kaçınmak için mikrodalga fırında/kaynar su dolu bir tencerede çözmeyin veya ısıtmayın.**

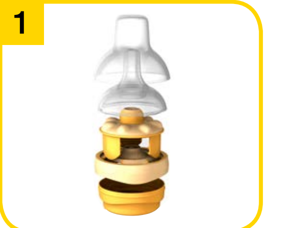
- Bileşenlerini korumak için anne sütünü buzdolabında bir gece boyunca bekleterek çözün. Alternatif olarak, biberonu/"Pump & Save" poşetini ılık su altında (maks. 37 °C) tutun.
- Biberonu ya da "Pump & Save" poşetini ayrışmış yağı karıştırmak için hafifçe çalkalayın. Sütü sert bir şekilde çalkalamayın ya da karıştırmayın.

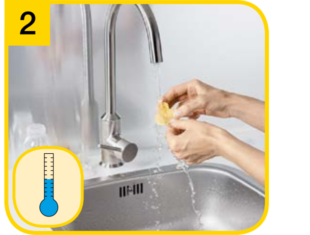
**Malzeme:** Biberon, başlık, çok katlı kapak: polipropilen.
Emzik: silikon. Alt, üst: polipropilen ve termoplastik elastomer.
**İmha Etme**: Yerel yönetmeliklere uygun olarak.
EN 14350'ye uygun.

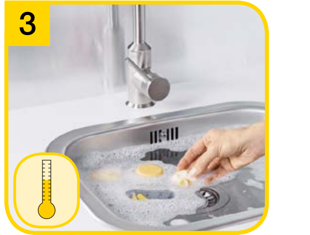
Calma kullanımı hakkında **daha ayrıntılı bilgiler** için, **çevrimiçi Kullanma Talimatlarına** bakın (www.medela.com/calma).

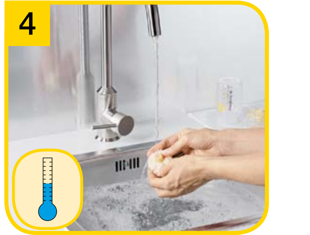
---

## Cleaning

1


2


3


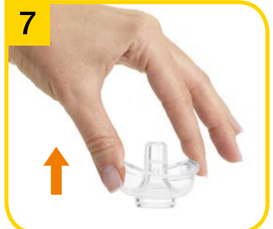
4


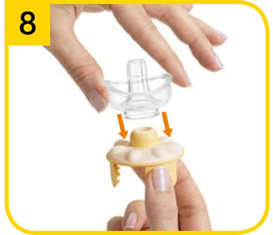
5a

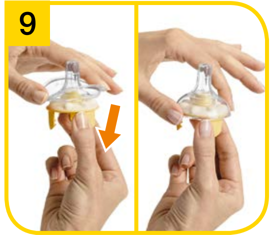
5b

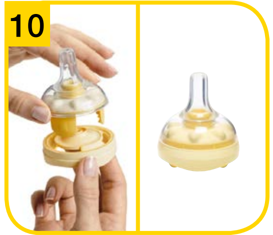
6

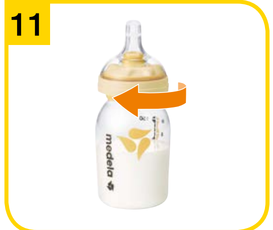
## Assembling Calma

7


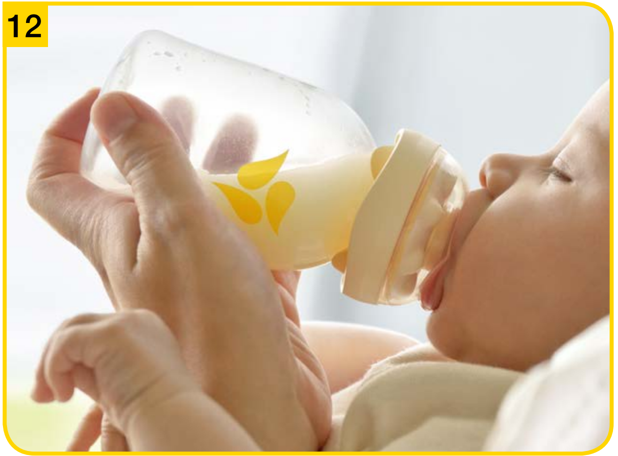
8


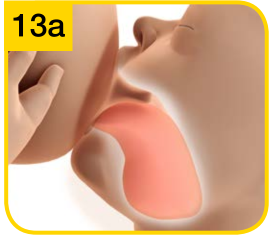
9


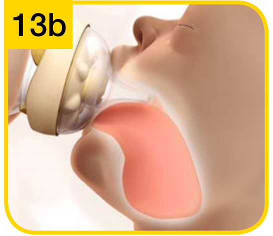
10


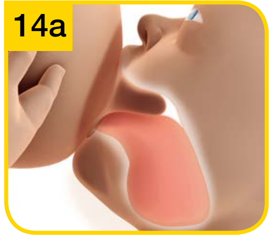
11


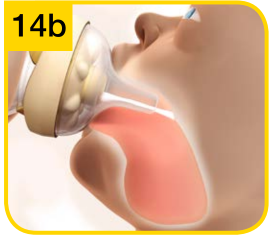
## Feeding

12


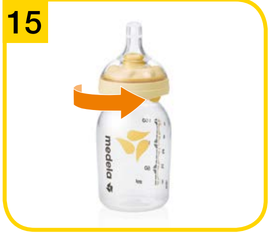
13a


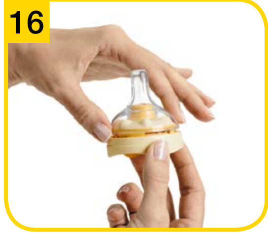
13b


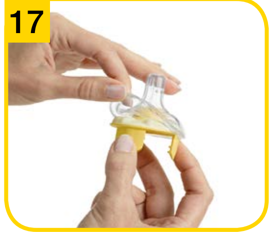
14a


14b


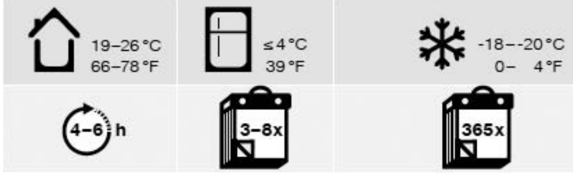
## Disassembling

15


16


17


## Storing/thawing breastmilk



---

CS

*Vážení rodiče,*

*blahopřejeme Vám k zakoupení výrobku Calma. Více než 50 let je společnost Medela průkopníkem v oblasti inovativních výrobků, které pomáhají matkám v péči o zdraví dětí. Pokud je to možné, vždy upřednostněte kojení. Pokud však nemůžete být se svým dítětem, Calma Vám poskytne skvělou alternativu pro podávání mateřského mléka. Calma umožňuje dítěti zachovat si přirozený způsob sání naučený při kojení z prsu. Tím se minimalizuje jakékoli narušení unikátního pouta mezi matkou a dítětem založeného na kojení.*

*Přejeme Vám a Vašemu dítěti vše nejlepší!*

### Použití

Systém Calma je určen pro podávání mateřského mléka zdravým, donošeným dětem. Společnost Medela nedoporučuje používat systém Calma pro dětskou výživu.

### Důležité bezpečnostní informace

*Před použitím si pečlivě prostudujte návod*
*TENTO NÁVOD USCHOVEJTE*

**Produkt**
- Používejte pouze originální příslušenství Medela.
- Udržujte systém Calma mimo dosah radiátorů a otevřeného ohně.
- Nevystavujte systém Calma přímému slunečnímu světlu.
- Před každým použitím zkontrolujte: vytáhněte průhledný silikonový díl do všech směrů a zkontrolujte, zda je nedotčený. Při prvních známkách poškození nebo vady přestaňte daný díl používat.

- **Plastové láhve a komponenty mohou být po zmrazení křehké a mohou se při pádu z výšky rozbít.**
- **Láhve a komponenty se také mohou poškodit při nesprávném zacházení, například při nárazu, po příliš silném utažení nebo převrhnutí.**
- **S láhvemi i s jednotlivými díly manipulujte opatrně.**
- **Nepoužívejte láhve nebo komponenty, které jsou poškozené.**

**Použití**
- Dodržujte pokyny pro čištění.
- Nepoužívejte systém Calma během spánku nebo v případě nadměrné únavy.
- Tento výrobek je určen pouze pro jednoho uživatele. Používání více osobami může způsobit ohrožení zdraví.

### Pro bezpečnost a zdraví vašeho dítěte VAROVÁNÍ!

- Tento produkt vždy používejte pod dohledem dospělé osoby.
- Savičky pro podávání mléka nikdy nepoužívejte jako šidítko.
- Časté a dlouhodobé sání slazených tekutin může vést ke vzniku zubního kazu.
- Před krmením dítěte vždy zkontrolujte teplotu dětské stravy (riziko popálení).
- Udržujte všechny nepoužívané komponenty mimo dosah dětí.
- Mléko neohřívejte v mikrovlnné troubě, protože ta může mléko ohřát nerovnoměrně a může dojít k opaření dítěte.

### Čištění a údržba

⚠ **Všechny části očistěte ihned po použití mýdlovou vodou, abyste předešli zaschnutí zbytků mléka a následnému množení bakterií.**
- K čištění používejte výhradně pitnou vodu.
- Nečistěte systém Calma ostrým nebo tvrdým předmětem (např. kartáčkem, párátkem nebo ostrými nehty).
- Pokud myjete systém Calma v myčce nádobí, díly mohou změnit barvu. Na funkci dílů to nemá žádný vliv.
- Po vyčištění se nedotýkejte vnitřní strany komponent, aby nedošlo ke kontaminaci.
- Uskladněte systém Calma v prodyšném, čistém sáčku nebo krabičce, nebo v prodyšné, čisté utěrce až do příštího použití.
- Z hygienických důvodů doporučujeme vyměnit systém Calma po 3 měsících používání.

**Před prvním použitím**
- Rozložte systém Calma na jednotlivé díly (viz obr. 1).
- Opláchněte všechny díly chladnou vodou (přibl. teplota 20 °C). Potom je šetrně umyjte v dostatečném množství teplé mýdlové vody (přibl. teplota 30 °C). Znovu je opláchujte po dobu 10–15 sekund studenou vodou (přibl. teplota 20 °C) (viz obr. 2–4).
- Ponořte všechny díly do vody a nechte je 5 minut vařit (obr. 5a). Nebo použijte sáček Quick Clean pro mikrovlnnou troubu dle návodu k použití (obr. 5b).
- Osušte všechny díly čistou utěrkou nebo je nechte vyschnout na čisté utěrce (obr. 6).

**Tip:** Při vyvařování jednotlivých dílů systému Calma zabraňte usazování vodního kamene přidáním čajové lžičky kyseliny citrónové. Na dílech systému Calma mohou zůstat nepatrné stopy kyseliny. Omyjte je pitnou vodou.

**Po každém použití**
- Rozložte systém Calma na jednotlivé díly (viz obr. 1).
- Opláchněte všechny díly studenou vodou (přibl. teplota 20 °C). Potom je šetrně umyjte v dostatečném množství teplé mýdlové vody (přibl. teplota 30 °C). Znovu je opláchujte po dobu 10–15 sekund studenou vodou (přibl. teplota 20 °C) (viz obr. 2–4).
- Osušte všechny díly čistou utěrkou nebo je nechte vyschnout na čisté utěrce (viz obr. 6).
- Jako alternativu vůči předchozím krokům můžete umýt systém Calma v myčce nádobí. Pokud tak učiníte, umístěte díly do horního patra nebo do přihrádky na příbory.

**Jednou denně**
- Rozložte systém Calma na jednotlivé díly (viz obr. 1).
- Ponořte všechny díly do vody a nechte je 5 minut vařit (obr. 5a). Nebo použijte sáček Quick Clean pro mikrovlnnou troubu dle návodu k použití (obr. 5b).
- Osušte všechny díly čistou utěrkou nebo je nechte vyschnout na čisté utěrce (obr. 6).

CS

### Příprava pro podávání mléka

⚠ **Než se dotknete systému Calma, důkladně si umyjte ruce (přibližně po dobu 1 min.) mýdlem a vodou.**
**Před použitím je potřeba všechny komponenty úplně vysušit.**

**Postup**
- Odsajte a uskladněte mateřské mléko (viz pokyny pro skladování).
- Sestavte systém Calma níže popsaným postupem.
- Ohřejte mateřské mléko v láhvi na mléko s nasazeným víceúčelovým víčkem Calma. Systém Calma je možné použít s libovolnou láhví Medela. Ohřejte mléko max. na 37 °C.
- Systém Calma nasaďte na láhev těsně před podáváním mléka.

**Tip:** Víceúčelové víčko Calma používejte na láhvi na mléko pro přepravu. Pro uskladnění systému Calma umístěte víceúčelové víčko na hlavní část systému Calma.

**Sestavení systému Calma**
- Uchopte průhledný silikonový díl. Otáčejte spodním okrajem směrem nahoru (obr. 7). Nedotýkejte se špičky silikonového dílu.
- Zatlačte silikonový díl (s okrajem ohrnutým nahoru) přes vyčnívající část horní strany. Ohrňte spodní okraj dolů (obr. 8 a 9). Nasaďte horní část na hlavní část (10).
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly správně sestavené.
- Nasaďte systém Calma na láhev s mlékem těsně před podáváním mléka (11).

### Podávání mléka – Tipy a triky

Je normální, když bude dítě na začátku při seznámení se systémem Calma trochu zmatené; může to být poprvé, kdy dítě přijde do kontaktu s něčím jiným než je prs matky. Ačkoli nám systém Calma připadá úplně normální, dítěti jako prs matky nevoní, nechutná a má z něho jiný pocit. Možná tedy bude zapotřebí trochu trpělivosti, než si dítě na systém Calma zvykne. Zde je několik **tipů a triků** připravených pro podporu nových i zkušených matek; pomohou dítěti zvyknout si na systém Calma, pokud je zpočátku váhavé.

- Nechte poprvé podávat dítěti mléko pomocí systému Calma jiného dospělého (nikoli matku). Také držte dítě v jiné poloze než při kojení. Změna polohy dítěti pomůže odlišit pití mléka z láhve a kojení.
- Před zahájením podávání mléka namočte špičku silikonového dílu systému Calma do odsátého mateřského mléka.
- Držte systém Calma skloněný pod úhlem přibližně 45 stupňů vůči dolnímu rtu dítěte (viz obr. 12).
- Abyste přiměli dítě doširoka otevřít ústa, je potřeba stimulovat jeho ret jako při kojení.
- Když dítě otevře ústa, položte systém Calma na špičku jeho jazyka. Netlačte systém Calma dovnitř. Dítě zasune systém Calma tak daleko jak potřebuje; stejně jako se to naučilo s bradavkou prsu (obr. 13a a 13b).
- Během celého procesu podávání mléka ponechte systém Calma v poloze, jakou si dítě zvolilo. Aby dítě usnadnilo tok mléka, musí vytvořit vakuum stejně jako u kojení (viz obr. 14a a 14b). Vytahování nebo zatlačování sytému Calma by tento proces narušilo. Dítě by se také mohlo začít dusit.
- Nevzdávejte podávání mléka se systémem Calma: může trvat tři nebo více oddělených pokusů, než se dítě naučí systém Calma používat.
- Pokud již dítě používalo jinou savičku, musíte si uvědomit, že systém Calma funguje jinak. U systému Calma je průtok mléka řízen interakcí mezi sáním dítěte a systémem řízení průtoku mléka systému Calma. Nepodobá se konvenčním savičkám – možná tedy bude zapotřebí trochu trpělivosti.

### Rozložení

- Sundejte systém Calma z láhve (viz obr. 15).
- Sundejte horní část silikonového dílu z hlavní části (obr. 16).
- Otáčejte spodním okrajem silikonového dílu směrem nahoru. Sundejte silikonový díl z horní části (obr. 17).
- Očistěte systém Calma jak bylo popsáno dříve (viz obr. 1–6).

### Skladování a rozmrazování mateřského mléka

| Pokyny pro skladování čerstvě odsátého mléka<br>(pro zdravé, donošené děti) | |
|---|---|
| Pokojová teplota | 4–6 hodin při 19 až 26 °C<br>(66 až 78 °F) |
| Chladnička | 3–8 dnů při 4 °C (39 °F)<br>nebo nižší teplotě |
| Mraznička | 6–12 měsíců<br>-18 až -20 °C (0 až 4 °F) |
| Rozmražené mateřské mléko | V chladničce po dobu nejvýše 10 hodin.<br>Mléko znovu nezmrazujte! |

- Neskladujte mléko ve dveřích chladničky. Namísto toho zvolte nejchladnější část chladničky (zadní část skleněné police nad oddílem pro zeleninu).
- Odsáté mateřské mléko lze zmrazit v lahvích na mléko nebo v sáčcích Pump & Save. Nikdy neplňte láhve nebo sáčky do více než ¾ objemu kvůli možnému rozpínání mléka.
- Láhve nebo sáčky označte štítkem s datem odsátí mléka.

⚠ **Zmrazené mateřské mléko nikdy nerozmrazujte ani neohřívejte v mikrovlnné troubě nebo nádobě s vroucí vodou. Zabráníte tak ztrátě vitamínů, minerálů a dalších důležitých složek mléka, stejně jako jeho spálení.**
- Pro zachování složek mateřské mléko rozmrazte ponecháním přes noc v lednici. Případně lze podržet láhev nebo sáček Pump & Save pod proudem teplé vody (max. 37 °C).
- Opětovného vmísení oddělených tuků dosáhnete jemným odstředivým kroužením láhví nebo sáčkem Pump & Save. Mléko neprotřepávejte, ani nemíchejte.

**Materiál**: Láhev, kryt, víceúčelové víčko: polypropylen. Savička: silikon. Hlavní část, horní část: polypropylen a termoplastický elastomer.
**Likvidace**: Dodržujte místní předpisy.
Splňuje požadavky normy EN 14350.

**Podrobnější informace** o použití systému Calma naleznete v **online Návodu k použití** (www.medela.com/calma).

TW

*親愛的家長，*

*感謝您購買 Calma 母乳專用哺乳器。超過 50 年來，美樂不斷推出創新的產品，並透過母乳哺餵的好處，強化寶寶的健康。寶寶最喜歡親餵。然而，當您與寶寶分開的時候，Calma 母乳專用哺乳器為哺育母乳提供另一個絕佳選擇。您的寶寶使用 Calma 母乳專用哺乳器後，能維持親餵時學習到的吸吮節奏。它能將干擾母親與寶寶之間親餵關係的因素降至最低。*

*Medela 祝福您和寶寶！*

### 用途

Calma 母乳專用哺乳器用於哺餵母乳給足月健康的寶寶。Medela 不建議使用 Calma 母乳專用哺乳器餵食配方奶。

### 重要安全資訊

*使用前請閱讀使用說明*
*請妥善保存本說明書*

**產品**
- 請使用 Medela 原廠配件。
- 請將 Calma 母乳專用哺乳器遠離熱源，如暖氣機、壁爐等。
- 請勿將 Calma 母乳專用哺乳器置於陽光直射處。
- 每次使用前請進行檢查：請從各個方向拉扯透明矽膠嘴，確認產品完好無損。一旦發現配件有損壞或瑕疵，請立即丟棄。

- **塑膠貯奶瓶和配件在冷凍後會變脆，掉落或遭受撞擊時可能會破損。**
- **另外，貯奶瓶和配件拿放不當也可能會破損，例如，掉落、擰的太緊或遭受撞擊。**
- **拿放貯奶瓶和配件時請小心。**
- **如果貯奶瓶或配件破損，請勿使用裡面的母乳。**

**使用說明**
- 請遵照清潔指示。
- 請勿在睡覺或精神不濟時使用 Calma 母乳專用哺乳器。
- 本產品為個人衛生用品。如果多人共用，可能危及健康。

### 為了您子女的安全與健康 警告！

- 務必在成人監督下使用本產品。
- 請勿將本產品當作安撫奶嘴使用。
- 長期且持續地吸吮液體容易造成齲齒。
- 餵食寶寶前，務必檢查食品的溫度（以避免燙傷）。
- 所有不使用的零配件，應放在兒童無法觸及之處。
- 請勿使用微波爐加熱乳汁，因乳汁受熱不均，可能使寶寶燙傷。

### 清潔消毒與個人衛生

⚠ **請於使用後，立即以肥皂水清潔所有配件，以避免乳垢沉積，並防止細菌孳生。**
- 僅能使用符合飲用水標準的清水清潔。
- 不要使用尖硬物品（如刷子、牙籤或尖爪）清潔 Calma 母乳專用哺乳器。
- 如果使用洗碗機清洗 Calma 母乳專用哺乳器，配件可能有些許變色。但這並不影響產品功能性。
- 若要避免汙染，請避免觸摸清潔後的配件內部。
- 在下次使用前，請將 Calma 母乳專用哺乳器放置在透氣且乾淨的袋子（或容器中），或放在透氣且乾淨的紙張（或布上）。
- 為了衛生考量，建議您每 3 個月更換 Calma 母乳專用哺乳器。

**第一次使用前**
- 將 Calma 母乳專用哺乳器配件個別拆開（請參閱圖 1）。
- 用冷水（大約 20°C）沖洗所有配件，接著使用大量溫肥皂水（大約 30°C）小心地清潔。再次用冷水（大約 20°C）沖洗 10 至 15 秒（請參閱圖 2-4）。
- 讓水蓋過所有配件後煮沸 5 分鐘，請勿離開並持續翻動所有配件（圖 5a）。或依照 Quick Clean 微波消毒專用袋的使用說明進行消毒（圖 5b）。
- 用乾淨的布擦乾所有配件，或放在乾淨的布上自然風乾（圖 6）。

**秘訣：** 用沸水消毒 Calma 母乳專用哺乳器配件時，您可以加入一茶匙的檸檬酸以預防水垢沉積。請注意，Calma 母乳專用哺乳器的配件上可能會殘留微量檸檬酸痕跡。使用符合飲用水標準的清水將其沖乾淨。

**每次使用後的清潔方式**
- 將 Calma 母乳專用哺乳器配件個別拆開（請參閱圖 1）。
- 用冷水（大約 20°C）沖洗所有配件，接著使用大量溫肥皂水（大約 30°C）小心地清潔這些配件。再次用冷水（大約 20°C）沖洗 10 至 15 秒（請參閱圖 2-4）。
- 用乾淨的布擦乾所有配件，或放在乾淨的布上自然風乾（請參閱圖 6）。
- 前述步驟的替代方式是使用洗碗機清潔 Calma 母乳專用哺乳器。使用此方式時，請將配件放在洗碗機的最上層或置放餐具的分格中。

**每日一次**
- 將 Calma 母乳專用哺乳器配件個別拆開（請參閱圖 1）。
- 讓水蓋過所有配件後煮沸 5 分鐘，請勿離開並持續翻動所有配件（圖 5a）。或依照 Quick Clean 微波消毒專用袋的使用說明進行消毒（圖 5b）。
- 用乾淨的布擦乾所有配件，或放在乾淨的布上自然風乾（圖 6）。

TW

### 準備哺乳

⚠ **請在接觸 Calma 母乳專用哺乳器前，先以肥皂與水徹底洗淨雙手（約 1 分鐘）。**
**使用前，所有配件均必須乾燥。**

**操作步驟**
- 擠出並貯藏母乳（請參閱貯藏指示）。
- 將 Calma 母乳專用哺乳器依照下述方式拆開。
- 蓋上 Calma 多功能底蓋後，將奶瓶中的母乳加熱。Calma 母乳專用哺乳器可與任何 Medela 奶瓶搭配使用。將母乳加熱，勿超過 37°C。
- 在需要哺餵時，才將 Calma 母乳專用哺乳器裝到奶瓶上。

**秘訣：** 使用 Calma 母乳專用哺乳器多功能底蓋可兼瓶蓋使用，方便奶瓶盛裝母乳時運送。若要保持 Calma 母乳專用哺乳器的清潔，可將多功能底蓋放在 Calma 母乳專用哺乳器底部。

**組裝 Calma 母乳專用哺乳器**
- 手持透明矽膠嘴。將下緣向上翻起（圖 7）。請勿觸碰矽膠嘴的頂端。
- 將矽膠嘴（邊緣已向上翻起）裝到控制芯頂部的凸出部位。將矽膠嘴下緣向下撥，順勢貼合控制芯邊緣（圖 8 和 9）。現在將組裝好的矽膠嘴與控制芯插入透氣拉底座上（圖10）。
- 檢查所有配件是否正確組裝。
- 需要哺餵時，再將 Calma 母乳專用哺乳器放在栓有母乳的奶瓶上（圖 11）。

### 哺餵 — 訣竅和技巧

最初使用 Calma 母乳專用哺乳器時，若寶寶有些排斥，屬於正常反應。這可能是因為您的寶寶初次接觸到母親乳房以外的東西。雖然 Calma 母乳專用哺乳器對我們而言看似無異，但對於您的寶寶而言，他的氣味、味道、觸感皆與母親的乳房不同。您可能需要一點耐心，讓寶寶習慣 Calma 母乳專用哺乳器。以下是一些**訣竅和技巧**，為新手媽媽及有經驗的媽媽提供支援；如果您的寶寶最初有點猶豫，這些訣竅和技巧可協助寶寶接受 Calma 母乳專用哺乳器。

- 讓其他照顧者（媽媽以外的人）使用 Calma 母乳專用哺乳器進行初次哺餵。此外，請採用與您親餵時不同的姿勢來抱住寶寶。這能幫助寶寶學習新的哺餵方法，且有助於在親餵與使用 Calma 母乳專用哺乳器之間輕鬆轉換。
- 開始哺餵前，請先將 Calma 母乳專用哺乳器的矽膠嘴浸到母乳中。
- 以大約 45° 的角度拿著 Calma 母乳專用哺乳器對準寶寶的下唇（請參閱圖 12）。
- 如同哺餵母乳時一樣，請輕輕刺激一下寶寶的嘴唇，鼓勵寶寶張開嘴使用 Calma 母乳專用哺乳器。
- 寶寶張口時，請將 Calma 母乳專用哺乳器放到寶寶的舌尖。請勿將 Calma 母乳專用哺乳器直接塞入寶寶嘴中。當寶寶需要喝奶時，自然會開始吸吮 Calma 母乳專用哺乳器了；就如同透過媽媽乳頭學習吸乳（圖 13a 及 13b）。
- 在整個哺乳過程中，請讓寶寶自己嘗試，選擇最適合自己的吸吮方式，然後將 Calma 母乳專用哺乳器維持在最適合的位置。為了使母乳流動順暢，寶寶自己會在口腔中建立一個真空狀態，如同親餵時一般（請參閱圖 14a 和 14b）。拉出或推入 Calma 母乳專用哺乳器會打斷此過程。這可能會使寶寶嗆到。
- 不要放棄，請持續使用 Calma 母乳專用哺乳器：可能需要嘗試三次以上，寶寶才能找到自己想要的節奏吸吮 Calma 母乳專用哺乳器。
- 如果寶寶已經使用過其他奶嘴，請注意，Calma 母乳專用哺乳器的運作方式不同。使用 Calma 母乳專用哺乳器，母乳流量是透過寶寶吸吮行為與 Calma 母乳專用哺乳器的流量控制系統間互動所控制。這與其他傳統奶嘴不同，您可能需要一點耐心。

### 拆解

- 將 Calma 母乳專用哺乳器從奶瓶上卸除（請參閱圖 15）。
- 將控制芯配件連同矽膠嘴配件自透氣拉底座上卸除（圖 16）。
- 矽膠嘴的下緣向上翻起。將矽膠嘴與控制芯分開（圖 17）。
- 依照前述方式清潔 Calma 母乳專用哺乳器（請參閱圖 1-6）。

### 貯藏與解凍母乳

| 剛擠出母乳的貯藏指示<br>（適用於足月健康的寶寶） | |
|---|---|
| 室溫 | 於 19 至 26°C 下，4-6 小時<br>（66 至 78°F） |
| 冰箱 | 於 4°C (39°F) 以下，3-8 天 |
| 冷凍庫 | 6–12 個月<br>–18 至 –20°C（0 至 4°F） |
| 解凍母乳 | 於冰箱中可長達 10 小時。<br>不可再次冷凍！ |

- 不要將母乳放在冰箱門上保存。應該存放在冰箱的最冷處（位於蔬菜保鮮室上的玻璃隔板後方）。
- 您可以將擠出的母乳置於奶瓶或母乳專用 “Pump & Save” 貯奶袋中冷凍。絕不可將奶瓶 / 貯奶袋裝超過 ¾ 滿，須留出空間以容許可能發生的膨脹。
- 在奶瓶或袋子上標明吸乳日期。

⚠ **請勿使用微波爐或有滾燙熱水的鍋，來解凍或加熱母乳，以避免母乳中維生素、礦物質及其它重要成分流失，也避免發生燒燙危險。**
- 為免母乳中的營養成分流失，請在前一夜將母乳放入冷藏室解凍。或者，將奶瓶或母乳專用 “Pump & Save” 貯奶袋置於溫水（最高不超過 37 °C）下沖洗。
- 輕輕搖晃奶瓶或母乳專用 “Pump & Save” 貯奶袋，好讓分離的乳脂混合。避免大力搖動或攪拌母乳。

**材質**：奶瓶、透明上蓋、多功能底蓋兼瓶蓋：聚丙烯。奶嘴：矽膠。透氣拉底座、控制芯：聚丙烯 (PP) 及熱塑性彈性體 (TPE)。
**廢棄處理**：根據當地法規。
符合 EN 14350 要求。

如需有關 Calma 母乳專用哺乳器**更詳盡**的使用方式，請參考我們的**線上使用說明** (www.medela.com/calma)。

KO

*존경하는 부모님께,*

*Calma를 선택해 주셔서 감사합니다. 50여 년간 Medela는 모유 수유라는 혜택을 통해 아기의 건강을 향상시키는데 도움이 되는 혁신적인 제품을 만드는 데 앞장 서 왔습니다. 아기는 항상 모유 수유를 더 좋아할 것입니다. 그러나 여러분이 아기와 떨어져 있는 경우에는 Calma가 우수한 모유 수유 대안을 제공합니다. Calma를 통해 아기는 자연적인 수유 습관을 유지할 수 있습니다. 산모와 아기 사이의 모유 수유에 대한 어떤 어려움이든 최소화할 수 있습니다.*

*Medela가 아기와 산모의 건강을 기원합니다!*

### 용도

Calma는 건강한 아기에게 모유를 수유하기 위한 용도로 사용됩니다. Medela는 Calma에 분유를 사용하는 것을 권장하지 않습니다.

### 중요 안전 정보

*사용하기 전에 모든 사용 설명서를 읽으십시오*
*본 설명서를 잘 보관하십시오*

**제품**
- Medela 정품 부속품만 사용하십시오.
- Calma가 라디에이터나 화염에 닿지 않게 하십시오.
- Calma를 직사광선에 노출시키지 마십시오.
- 매 사용 전 다음과 같이 검사하십시오. 투명한 실리콘 부분을 모든 방향으로 잡아당겨 손상이 없는지 확인하십시오. 손상의 징후가 보이는 경우, 즉시 폐기하십시오.

- **플라스틱 젖병 및 구성 부품은 얼리면 깨지기 쉽고 떨어뜨리면 파손될 수 있습니다.**
- **또한, 병 및 구성 부품은 떨어뜨리거나 너무 꽉 조이거나 쓰러뜨리는 등 잘못 사용하면 손상될 수 있습니다.**
- **병 및 구성품을 취급할 때는 적절한 주의 조치를 취하십시오.**
- **병 또는 구성품이 손상된 경우 모유를 사용하지 마십시오.**

**용도**
- 세척 지침을 준수하십시오.
- 자고 있거나 졸음이 몰려올 때 Calma를 사용하지 마십시오.
- 본 제품은 1인 사용자를 위한 제품입니다. 1명 이상이 사용할 경우 건강상의 위험을 초래할 수 있습니다.

### 아기의 안전과 건강을 위한 지침 경고!

- 항상 성인의 감독하에 이 제품을 사용하십시오.
- 수유 젖꼭지를 고무 젖꼭지 대용으로 사용하지 마십시오.
- 지속/연속적인 흡유는 충치를 유발할 수 있습니다.
- (화상의 위험이 있으므로) 수유 전에 항상 음식물의 온도를 확인하십시오.
- 모든 구성품은 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 모유가 균일하지 않은 온도로 가열되어 아기가 입을 델 수 있으므로 전자레인지에서 모유를 데우지 마십시오.

### 소독과 세척

⚠ **모유 잔여물이 말라 붙어서 박테리아가 증식하지 않도록 사용 후 바로 모든 부품을 비눗물로 세척하십시오.**
- 세척을 위해 식수 정도의 깨끗한 물만 사용하십시오.
- 날카롭거나 딱딱한 물체(브러시, 이쑤시개 또는 날카로운 손톱 등)로 Calma를 세척하지 마십시오.
- Calma를 식기세척기에서 세척하는 경우, 부품 색상이 변할 수 있습니다. 이는 기능에 어떤 영향도 미치지 않습니다.
- 오염을 방지하려면 부품 세척 후 내부를 만지지 마십시오.
- 다음 사용 시까지 Calma를 공기가 통하는 깨끗한 백/용기 또는 공기가 통하는 깨끗한 종이/헝겊에 보관하십시오.
- 위생상의 이유로, Calma는 세 달 후에 교체하기를 권장합니다.

**처음 사용하기 전**
- Calma를 개별 부품으로 분해하십시오(그림 1 참조).
- 모든 부품을 차가운 물(약 20°C)로 헹구어 낸 후, 충분한 양의 미지근한 비눗물(약 30°C)로 조심스럽게 세척합니다. 10-15초 동안 차가운 물(약 20°C)로 다시 한 번 헹구어 냅니다(그림 2-4 참조).
- 모든 부품이 물에 잠기게 하여 5분 동안 끓이십시오(그림 5a). 또는 지침에 따라 Quick Clean Microwave Bag(퀵 클린 전자레인지용 백)을 사용하십시오(그림 5b).
- 모든 구성품을 깨끗한 천으로 닦거나 깨끗한 천 위에 올려 두어 건조시키십시오(그림 6).

**요령:** Calma 부품을 삶을 때는 한 숟가락 정도의 구연산을 물에 첨가하면 물때가 생기는 것을 방지할 수 있습니다. Calma 부품에 약간의 구연산 흔적이 남을 수 있으니 이 점에 유의하십시오. 식수 정도의 깨끗한 물로 씻어 내십시오.

**매번 사용 후**
- Calma를 개별 부품으로 분해하십시오(그림 1 참조).
- 모든 부품을 차갑고 깨끗한 물(약 20°C)로 헹구어 낸 후, 충분한 양의 미지근한 비눗물(약 30°C)로 조심스럽게 세척합니다. 10-15초 동안 차가운 물(약 20°C)로 다시 한 번 헹구어 냅니다(그림 2-4 참조).
- 구성품을 깨끗한 천으로 닦거나 깨끗한 천 위에 올려두어 건조시키십시오(그림 6 참조).
- 이전 단계에 대한 다른 대안으로 식기세척기에서 Calma를 세척할 수 있습니다. 식기세척기에서 Calma를 세척한 경우, 부품을 맨 위 칸 또는 날붙이류 부분에 두십시오.

**하루에 한 번**
- Calma를 개별 부품으로 분해하십시오(그림 1 참조).
- 모든 부품이 물에 잠기게 하여 5분 동안 끓이십시오(그림 5a). 또는 지침에 따라 Quick Clean Microwave Bag(퀵 클린 전자레인지용 백)을 사용하십시오(그림 5b).
- 모든 구성품을 깨끗한 천으로 닦거나 깨끗한 천 위에 올려두어 건조시키십시오(그림 6).

KO

### 모유 수유 준비

⚠ **Calma를 만지기 전에 비눗물로 손을 깨끗이 씻으십시오(약 1분간).**
**사용하기 전에 모든 구성품은 건조되어야 합니다.**

**실행 단계**
- 모유를 유축하여 보관하십시오(보관 지침 참조).
- 아래에 명시되어 있는 바와 같이 Calma를 조립하십시오.
- 상단에 Calma 다용도 덮개가 있는 젖병에 모유를 데우십시오. Medela 젖병과 결합하여 Calma를 사용할 수 있습니다. 모유를 최대 37°C까지 가열하십시오.
- 수유하기 전에 젖병에 Calma를 끼우십시오.

**요령:** 모유 이동을 위해 젖병 위에 Calma 다용도 덮개를 사용하십시오. Calma 보관을 위해 다용도 덮개를 Calma 하단부에 놓아 보관합니다.

**Calma 조립**
- 투명한 실리콘 부분을 잡습니다. 하단 가장자리가 위로 향하게 하여 회전시킵니다(그림 7). 실리콘 끝 부분을 건드리지 마십시오.
- (가장자리를 위로 뒤집어) 상단의 돌출된 부분 위로 실리콘 부분을 밀어 넣으십시오. 하단 가장자리를 아래로 뒤집으십시오(그림 8 및 9). 이제 상단을 하단부에 끼우십시오(10).
- 모든 부품이 올바르게 조립되었는지 확인하십시오.
- 수유하기 전에 Calma를 모유가 들어있는 젖병에 끼우십시오(11).

### 수유 – 요령 및 비법

Calma 사용 시 아기가 처음에 약간 신경질적으로 구는 것은 정상입니다. 아기가 엄마의 가슴이 아닌 다른 어떤 물체와 처음으로 접촉하게 되는 순간일 것입니다. Calma는 우리에게 지극히 평범해 보이지만 아기에게는 엄마의 가슴에서 느껴지는 것과 같은 냄새와 맛이 나지 않습니다. 그러므로 아기가 Calma를 수용할 때까지 시간을 두고 지켜보아야 합니다. 초보 및 사용 경험이 있는 산모를 도와주기 위해 개발된 몇 가지의 **요령 및 비법**이 있습니다. 처음에는 약간 주저하지만 Calma에 익숙해지도록 도와줍니다.

- (엄마 이외의) 다른 성인에게 Calma를 사용하여 처음 수유하게 합니다. 또한 유방을 통해 수유할 때와는 다른 방식으로 아기를 잡으십시오. 이렇게 하면 아기는 젖을 먹는 새로운 방식을 배울 수 있으며 엄마의 유방에서 Calma로 전환하거나 다시 원상태로 쉽게 전환할 수 있습니다.
- 수유를 시작하기 전에 Calma의 실리콘 끝 부분을 유축된 모유에 살짝 담그십시오.
- 약 45도의 각도로 아기의 아랫입술에 Calma를 대십시오(그림 12 참조).
- 아기가 입을 열고 Calma를 물도록 하려면 기존에 모유 수유할 때와 같이 입술을 자극하십시오.
- 아기가 입을 열면 아기의 혀 끝에 Calma를 놓으십시오. Calma를 밀어 넣지 마십시오. 아기가 원하는 만큼 Calma를 물고 있을 것입니다. 마치 아기가 유방의 유두를 물면서 습득했던 것과 같습니다(그림 13a 및 13b).
- 전체 수유 과정 동안 아기가 선택한 위치에 Calma를 두십시오. 모유의 흐름을 원활하게 하기 위해 수유하는 것과 마찬가지로 아기는 진공을 형성해야 합니다(그림 14a 및 14b 참조). Calma를 빼거나 밀어 넣는 것은 이 과정을 방해합니다. 이는 또한 아기를 질식시킬 수 있습니다.
- Calma 사용을 포기하지 마십시오. 아기가 Calma를 사용하는 법을 습득할 때까지는 세 번 또는 그 이상의 별도의 시도가 필요할 수 있습니다.
- 아기가 또 다른 젖꼭지를 이미 사용하는 경우, Calma는 다르게 작용될 수 있다는 점을 유의하십시오. Calma를 사용하면 모유 흐름은 아기의 빠는 행동과 Calma의 모유 흐름 제어 시스템의 상호작용에 의해 조절됩니다. 이러한 점이 기존의 젖꼭지와 다르기 때문에 약간의 인내심을 필요로 할 수도 있습니다.

### 분해

- Calma를 젖병에서 떼어냅니다(그림 15 참조).
- 실리콘으로 된 상단부를 하단부와 구분하여 잡으십시오(그림 16).
- 실리콘 부분의 하단 가장자리를 위로 향하게 하여 회전시킵니다. 상단에서 실리콘 부분을 제거합니다(그림 17).
- 이전에 명시되어 있는 바와 같이 Calma를 세척합니다(그림 1–6 참조).

### 모유 보관 및 해동

| 신선하게 유축된 모유의 보관 지침<br>(건강한 아기의 경우) | |
|---|---|
| 실내 온도 | 19°C - 26°C기준 4–6 시간<br>(66°F - 78°F) |
| 냉장고 | 3–8일(4°C (39°F) 이하 기준) |
| 냉동고 | 6–12개월<br>–18°C - –20°C (0 - 4°F) |
| 해동된 모유 | 냉장고에 최대 10시간 보관 가능합니다. 다시 냉동하지 마십시오! |

- 모유를 냉장고 문칸에 보관하지 마십시오. 대신 냉장고에서 가장 차가운 곳(야채칸 위 유리 선반 안쪽)을 선택합니다.
- 유축한 모유는 젖병 또는 “Pump & Save” 백에 담아 냉동할 수 있습니다. 모유의 부피가 커질 수 있으니 젖병이나 봉지를 ¾ 이상으로 채우지 마십시오.
- 젖병 또는 백에 유축일을 표시하십시오.

⚠ **비타민, 미네랄 및 기타 주요 영양분의 손실을 방지하고 화상을 예방하기 위해 전자레인지/끓는 물에서 언 모유를 해동하거나 모유를 데우지 마십시오.**
- 모유 성분을 그대로 보존하기 위해 밤새 냉장고에서 해동합니다. 또는 미지근한 물(최대 37° C)에 젖병/“Pump & Save” 백을 담급니다.
- 분리된 지방이 섞이도록 젖병 또는 “Pump & Save” 백을 가볍게 돌립니다. 모유를 심하게 흔들거나 젓지 마십시오.

**재질**: 젖병, 캡, 다용도 덮개: 폴리프로필렌. 젖꼭지: 실리콘. 하단, 상단: 폴리프로필렌 및 열가소성 수지.
**폐기 처리**: 현지 규정에 따름.
EN 14350에 따르십시오.

Calma 사용에 대한 **자세한 정보는 온라인 사용 설명서**를 참조하십시오(www.medela.com/calma).

JA

*ご両親へ*

*Calma（カーム）をご購入いただき、誠にありがとうございます。Medela（メデラ）は母乳から得られる恩恵により赤ちゃんの健康に寄与することを使命とし、50 年以上にわたり研究と製品開発を行ってきました。赤ちゃんは、お母さまのおっぱいから直接母乳を飲みたがります。しかしながら、直接授乳が難しい場合もあります。Calma（カーム）はそのような場合にご活用いただけます。Calma（カーム）で授乳すると、赤ちゃんがおっぱいで学んだ自然な飲み方で、穏やかに母乳を飲むことができます。そのため赤ちゃんは、Calma（カーム）からおっぱいへ無理なく戻ることができます。*

*Medela（メデラ）はお母さまと赤ちゃんの健康をお祈りしています。*

### 使用目的

Calma（カーム）は、直接おっぱいから母乳を飲めるようになった赤ちゃんに、さく乳した母乳を授乳するための製品です。Medela（メデラ）では、ミルク（人工乳）の授乳に、Calma（カーム）の使用をお勧めしていません。

### 重要な安全事項

*ご使用になる前に「使用説明書」をよくお読みください。*
*使用説明書は大切に保管してください。*

**製品について**
- オプション品や部品は Medela（メデラ）の純正品をご使用ください。
- 暖房器具や火気の近くで使用したり、火気の近くに置かないようにしてください。
- 直射日光が当たる場所に置かないでください。
- ご使用前にご確認ください 透明なシリコーン乳首を色々な方向へ引っ張って、傷や欠陥がないことを確認してください。部品に損傷や欠陥が認められた場合には、使用しないでください。

- **母乳ボトルや部品は凍ると壊れやすくなり、落下により破損する恐れがあります。**
- **また、母乳ボトルなどの部品は、落としたり、過度に締めたり、倒したりすると、破損する恐れがあります。**
- **母乳ボトルや部品の取り扱いには十分ご注意ください。**
- **母乳ボトルや部品に傷や損傷などがある場合は、使用を中止してください。**

**安全にお使いいただくために**
- 取扱説明書の記載にしたがって洗浄してください。
- 睡眠中や眠気が強い場合は、Calma（カーム）を使用しないでください。
- この製品は個人使用を目的として製造されています。共同使用されると二次感染など、赤ちゃんとお母さまの健康を害する可能性があります。

### 赤ちゃんの安全と健康のために 警告

- 本製品は常に大人の監督のもとにご使用ください。
- Calma（カーム）をおしゃぶりの目的で使用しないでください。
- 長時間、長期間にわたり、液体を吸い続けると、虫歯になる恐れがあります。
- 授乳の前に、母乳の温度を必ずご確認ください（火傷の危険があるため）。
- 製品を使用していない場合には、お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 電子レンジで母乳を加熱しないでください。加熱にむらが生じ、赤ちゃんが火傷をすることがあります。

### 洗浄と消毒について

⚠ **残っている母乳が乾燥したり、細菌が繁殖したりするのを防ぐために、ご使用後はすぐに全ての部品を分解し、洗剤で洗ってください。**
- 洗浄には、飲料水と同品質の水をご使用ください。
- とがった物や硬い物（ブラシ、つまようじ、指の爪など）で Calma（カーム）を洗浄しないでください。
- 食器洗浄機で Calma（カーム）を洗浄すると、部品の色が変わる場合があります。色が変化しても製品の機能に影響しません。
- 汚染防止のため、洗浄後、部品の内部に触れないようご注意ください。
- 次の使用まで、通気性が良い清潔なバック、保存ケース、布や紙ナプキンなどで、Calma（カーム）を保管してください。
- 衛生上の理由から、Calma（カーム）は 3 ヶ月間使用したら交換することをお勧めしています。

**初めてご使用になる前に**
- Calma（カーム）を個々の部品に分解してください（図 1 を参照）。
- すべての部品を清潔な常温（約 20°C）の水ですすぎ、次に洗剤の入ったぬるま湯（約 30°C）で優しく洗ってください。常温（約 20°C）の水で 10～15 秒間再びすすいでください（図 2–4 を参照）。
- すべての部品を水に浸して、沸騰後 5 分間煮沸します（図 5a）。あるいは、指示に従って、QuickClean バッグ（日本未発売）を使用することもできます（図 5b）。
- 部品はすべて、清潔なふきんで水気を拭き取るか、清潔なふきんの上で乾燥させます（図 6）。

**ヒント：** Calma（カーム）の部品を煮沸消毒する時は、クエン酸を小さじ一杯加えると水垢がつきにくくなります。微量の酸が残ることがあります。飲料水と同品質の水をご使用ください。

**ご使用後**
- Calma（カーム）を個々の部品に分解してください（図 1 を参照）。
- すべての部品を清潔な常温（約 20°C）の水ですすぎ、次に洗剤の入ったぬるま湯（約 30°C）で優しく洗ってください。常温（約 20°C）の水で10～15秒間再びすすいでください（図 2–4 を参照）。
- 部品はすべて、清潔なふきんで水気を拭き取るか、清潔なふきんの上で乾燥させます（図 6 を参照）。
- もしくは、食器洗浄機で Calma（カーム）を洗浄することも可能です。その場合には、ラック最上段か、小物入れに入れてください。

**1 日に 1 回**
- Calma（カーム）を個々の部品に分解してください（図 1 を参照）。
- すべての部品を水に浸して、沸騰後 5 分間煮沸します（図 5a）。あるいは、指示に従って、QuickClean バッグ（日本未発売）を使用することもできます（図 5b）。
- 部品はすべて、清潔なふきんで水気を拭き取るか、清潔なふきんの上で乾燥させます（図 6）。

JA

### 授乳の準備

⚠ **Calma（カーム）に触れる前に、（約 1 分間）石けんと水で手をきれいに洗います。**
**すべての部品が完全に乾燥した状態でご使用ください。**

**使い方**
- 母乳をさく乳して保存します（保存ガイドラインを参照）。
- 図に従って、Calma（カーム）を組み立てます。
- 母乳を温める場合には、マルチ蓋を取り付けます。Calma（カーム）は Medela（メデラ）の母乳ボトルに取り付けてお使いいただけます。母乳を温めます（最高 37 度まで）。
- 授乳する直前に、Calma（カーム）を取り付けます。

**ヒント：** 移動時には、Calma（カーム）マルチ蓋を母乳ボトルに取り付けてご使用ください。Calma（カーム）を保管する場合には、Calma の底にマルチ蓋を取り付けます。

**Calma（カーム）の組み立て**
- 透明なシリコーン乳首を手に取ります。ふちをそり返らせます（図 7）。シリコーン乳首の先端に触れないでください。
- シリコーン乳首（周囲のふちをめくり上げた状態で）をトップの突出部にしっかりと深く差し込みます。シリコーン乳首のめくれ上がったふちを押して元の状態に戻します（図 8 および図 9）。次にトップをベースへ取り付けます（図 10）。
- 全ての部品が正しく組み立てられているか確認してください。
- 授乳する直前に、母乳が入っているボトルに Calma（カーム）を取り付けます（図 11）。

### 授乳のヒント

Calma（カーム）を使い始めた当初、赤ちゃんが多少神経質になることは正常です。なぜなら、赤ちゃんにとってお母さまのおっぱい以外のものに触れるのは、初めてだからです。赤ちゃんにとってお母さまのおっぱいとは異なる匂い、味覚あるいは感触なのです。そのため、赤ちゃんが Calma（カーム）を受け入れるようになるまで、多少の忍耐が必要かもしれません。お母さまから Medela（メデラ）に寄せられた**ヒント**をご紹介します。最初は多少ためらいがあった赤ちゃんを Calma（カーム）に慣れ親しませるために役立つヒントです。

- 別の大人（お母さま以外）に Calma（カーム）で授乳してもらいましょう。また、Calma（カーム）を使って哺乳する時、直接授乳の時とは違った抱き方を試みてください。異なる抱き方にすることで、赤ちゃんは新しい授乳方法を学び、直接授乳から Calma（カーム）に、そして再び Calma（カーム）から直接授乳へとスムーズな切り替えができるようになります。
- 授乳を開始する前に、Calma（カーム）のシリコーン乳首の先端をさく乳した母乳に浸してください。
- 赤ちゃんの下唇に対して、ボトルの角度を約 45 度に保ちます（図 12 を参照）。
- 赤ちゃんが口を大きく開けて Calma（カーム）を含めるよう、下唇を指先でやさしく刺激します。
- 赤ちゃんが口を大きく開けたら、Calma（カーム）を赤ちゃんの舌の先に置きます。Calma（カーム）を口の中へ押し込まないでください。赤ちゃんは、まさに赤ちゃんがお母さまのおっぱいで学習したように、必要とするだけ深く Calma（カーム）を口に含みます（図 13a と図 13b を参照）。
- 授乳の間、赤ちゃんが選んだ姿勢と角度で Calma（カーム）を持ちます。おっぱいによる授乳のように、赤ちゃんは口の中に陰圧を作ることで、母乳を飲みます。（図 14a と図 14b を参照）。Calma（カーム）を引っ張ったり押し込んだりすると、陰圧を作りづらくなります。また、赤ちゃんがむせる原因ともなります。
- Calma（カーム）での授乳をあきらめないでください。Calma（カーム）の使い方を赤ちゃんが習得するには、3 回以上試す必要があるかもしれません。
- すでに他の人工乳首をお使いの場合は、Calma（カーム）とは飲み方が異なりますのでご注意ください。Calma（カーム）での母乳の流れは、赤ちゃんの飲み方に応じて Calma（カーム）の流量調節システムが働くことにより調節されます。この点が、Calma（カーム）と他の人工乳首の違いであり、赤ちゃんが直接授乳の飲み方を習得するのと同様、慣れるまで多少の忍耐が必要となるかも知れません。

### 分解

- Calma（カーム）をボトルから取り外します（図 15 を参照）。
- シリコーン乳首が付いている状態でトップをベースから取り外します。（図 16 を参照）。
- シリコーン乳首の周囲のふちを上へめくり上げます。トップからシリコーン乳首を取り外します（図 17）。
- 既述のとおり、Calma（カーム）を洗浄します（図 1–6 を参照）。

### 母乳の保存と解凍

| 搾りたて母乳の保存ガイドライン<br>（健康な正期産児の場合） | |
|---|---|
| 室温 | 19 ～26°C で 4～6 時間<br>(66-78°F) |
| 冷蔵庫 | 4°C (39°F) 以下で 3～8 日 |
| 急速冷凍庫 | 6～12 ヶ月間<br>–18 ～–20°C (0～4°F) |
| 解凍母乳 | 冷蔵庫で最大 10 時間<br>再冷凍はしないでください |

- 冷蔵庫を開閉するドアの内側ポケットに母乳を保存しないでください。冷蔵庫で最も温度が低くなる場所を選んでください（野菜収納部の上など）。
- さく乳した母乳は、母乳ボトルや Pump & Save 母乳保存バッグに入れて冷凍できます。母乳は冷凍すると膨張するので、母乳ボトル/母乳保存バッグの中に母乳を ¾ 以上入れないようにします。
- さく乳した日付を母乳ボトルや母乳保存バッグに記入します。

⚠ **ビタミン、ミネラルおよびその他の重要な栄養分をロスしたり、火傷する恐れがあるため、冷凍した母乳の解凍や母乳の加熱を電子レンジや熱湯で絶対に行わないでください。**
- 母乳の成分を保つために、冷蔵庫内で一晩かけて解凍します。あるいは、温水（37°C 以下）に母乳ボトルまたは Pump & Save 母乳保存バッグをつけて解凍します。
- 母乳ボトルや Pump & Save 母乳保存バッグを優しく振って、分離した乳脂肪を混ぜ合わせます。母乳を激しく振ったり、かき混ぜたりしないでください。

**材質：**ボトル、キャップ、マルチ蓋：ポリプロピレン 人工乳首：シリコーン ベース、トップ：ポリプロピレン、熱可塑性エラストマー
**廃棄：**地域の規則に従ってください。
EN 14350 を遵守。

Calma（カーム）の使用方法に関する**詳細情報**は、Medela（メデラ）**WEB サイト** (www.medela.com) からもご覧いただけます。

---

**EN** Symbols on the packaging:
These symbols indicate:

**RU** Символы на упаковке:
Эти символы означают следующее:

**HU** A csomagoláson található szimbólumok:
A szimbólumok az alábbiakat jelzik:

**TR** Paket üzerindeki semboller:
Bu sembollerin anlamları:

**CS** Symboly na obalu:
Tyto symboly znamenají:

**TW** 包裝上的符號：
符號表示：

**KO** 포장의 기호:
기호의 의미는 다음과 같습니다.

**JA** パッケージ上の記号：
記号の意味は、以下のとおりです。

🍷🍴

This symbol indicates that the packaging contains products intended to come in contact with food according to regulation 1935/2004.
Упаковка содержит материалы, предназначенные для контакта с пищевыми продуктами (согласно Регламенту 1935/2004).
Ez a jelzés arra figyelmeztet, hogy a csomagolás olyan termékeket tartalmaz, amelyek az 1935/2004/EK rendeletnek megfelelően rendeltetésszerűen kerülnek érintkezésbe élelmiszerekkel.
Bu sembol,1935/2004 yönetmeliğine göre yiyecek ile temas etmesi amaçlanan ürünleri içeren ambalajı göstermektedir.
Tento symbol označuje, že obal obsahuje produkty, které mohou přicházet do kontaktu s potravinami dle nařízení 1935/2004.
此符號表示包裝內含產品符合 1935/2004 法規要求，可以與食品直接接觸。
이 기호는 규제 1935/2004에 따른 식품 접촉 용도의 제품이 포함되어 있음을 나타냅니다.
この記号は、規則 No.1935/2004 に準拠し、食品に接触することを意図された製品がパッケージに含まれていることを示しています。

ref. master doc. 200.8133/B